

Panorama sobre a saúde da mulher

As mulheres são mais da metade da população brasileira e, como tal, as **principais usuárias do SUS**, segundo o Ministério da Saúde.

O processo de saúde e adoecimento delas é multifatorial, levando em consideração o meio ambiente, alimentação, moradia, condições de trabalho, renda e lazer.

Com jornadas duplas- entre trabalho e responsabilidades domésticas- são sobrecarregadas e, muitas vezes, alvo de discriminação e até violência.

Esses fatores levam a um maior adoecimento do que os homens, porém vivem mais do que eles, segundo dados do MS.

Diante desse cenário é preciso observar os aspectos que envolvem a saúde da mulher de uma forma ampla para direcionar políticas públicas que possibilitem o **acesso à saúde**. Assim como as empresas, que devem ter sensibilidade com essas questões.

Quer saber quais os aspectos importantes para a saúde da mulher? Então, não perca as informações que daremos a seguir!

Integralidade no cuidado

O modelo de atenção à saúde da mulher não deve ser só biomédico, mas também psicossocial. Para que seja integral, é necessário a criação e o fortalecimento do vínculo médico- paciente. Essa é a principal forma de se sentirem cuidadas.

Atualmente, a **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher** (PNAISM) aborda tanto a questão de adoecimento do gênero quanto à integralidade na prática do cuidado.

Saúde física e mental

Assim, deve ter como base o acolhimento e escuta qualificada para: melhorar o acesso; humanizar relações entre profissionais e pacientes; abordagem integral; orientar e proporcionar uma [educação continuada](#) para dar autonomia nas melhorias da saúde.

A alimentação saudável traz muitos benefícios à saúde. Reduz sobrepeso, além de proporcionar bem estar físico e mental. Bem como a prática de exercícios físicos, que contribui para melhor desempenho cardiovascular e respiratório.

A qualidade na saúde está muito relacionada a uma boa saúde mental. Por isso é importante identificar precocemente sintomas de transtornos psíquicos e buscar ajuda profissional.

Atenção deve ser especial às idosas, já que além do [isolamento social](#), há também alterações fisiológicas e emocionais relacionadas à viuvez e aposentadoria.

Assim como os sintomas de depressão, ansiedade, insônia, estresse, que estão muito relacionadas à questão social, sendo necessário um olhar mais amplo à saúde da mulher.

Atenção obstétrica

A atenção obstétrica e neonatal precisa ser qualificada e humanizada para reduzir a mortalidade materna e neonatal. Para isso, deve-se conscientizar a população sobre o pré-natal, benefícios no processo de saúde e na redução de agravos.

É necessário também garantir a oferta de ácido fólico e sulfato ferroso para todas as gestantes, para evitar doenças no neonato.

Exames de rastreio

O [câncer de mama](#) é o que mais afeta mulheres no mundo, sendo a **principal causa de morte por câncer** nos países em desenvolvimento. No Brasil é o **segundo tipo mais comum**, enquanto o de colo de útero é o quarto.

Por isso, o SUS oferta exames periódicos para rastrear tais doenças, em determinadas faixa etárias.

O rastreio de câncer de colo de útero é feito pela colpocitologia oncótica, o [Papanicolau](#), aos 25 anos, por mulheres que já tiveram relações sexuais; de 3 em 3 anos, se os dois primeiros anuais forem normais, até completar 64 anos de idade, podendo interromper o rastreio se os dois últimos exames forem normais em 5 anos.

Já o do câncer de mama é por mamografia, para mulheres de 50- 69 anos de idade, de 2 em 2 anos.

Além disso, é preciso orientar sobre o **autoexame** clínico da mama, o que eleva o conhecimento sobre o próprio corpo.

Métodos contraceptivos

O SUS disponibiliza os métodos contraceptivos para dar autonomia para a mulher escolher e planejar quando, como e se vai querer ter filhos. No entanto, é preciso maior informação sobre a sexualidade na adolescência, para escolha do melhor.

Os disponíveis são

- Injetável mensal ou trimestral
- Pílula combinada
- Diafragma
- Dispositivo intrauterino (DIU)
- além dos métodos de barreira, como preservativo feminino e masculino

Portanto, é importante ampliar o acesso à informação da saúde da mulher, os serviços de promoção e prevenção, baseando-se na assistência biopsicossocial, com atenção integral, para melhorar as condições de vida e saúde das brasileiras.

Mulher no trabalho

Mas não podemos esquecer que as **empresas** também podem e devem ajudar disponibilizando não só acesso aos serviços e informação de saúde, mas também olhar com mais sensibilidade a esse agente social, que também é de suma importância no mundo corporativo.

Que seja um exemplo a ser replicado, o caso da brasileira Maria Oldham, promovida a CEO da operação no Brasil da iZettle, empresa sueca líder em meios de pagamento na Europa. Sabendo que hoje, apenas 13% das mulheres ocupam cargos de presidência no Brasil, segundo Pesquisa Panorama Mulher 2019.

Outra realidade complicada é apontada pelo site vagas.com. Levantamento mostra que 52% das mulheres disseram ter passado por situações constrangedoras no emprego por estarem grávidas ou após o retorno da licença-maternidade.

Este conteúdo sobre os aspectos da saúde da mulher foi útil para você? Então, siga-nos nas redes sociais e não perca nenhuma atualização. Estamos no [Facebook](#) e no [LinkedIn](#)!